





































## اخبار کوتاه داخلی

## سعیدی: پرداخت حقوق المپیکی‌ها ادامه می یابد

دبیرکل کمیته بین‌المللی المپیک اعلام کرد با وجود تعویق یکساله رقابت‌های توکیو ۲۰۲۰، حقوق المپیکی‌ها و مربیان آنها یکسال دیگر پرداخت می‌شود.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، کیاکووس سعیدی، دبیرکل کمیته بین‌المللی المپیک کشورمان درخصوص پرداخت حقوق ورزشکارانی که سهمیه المپیک را کسب کرده‌اند، اظهار داشت: در اولین

تجسستی که امسال برگزار کردیم، چالش‌ها و راه‌های برون رفت از این وضعیت را بررسی کردیم. مقرر شد تا روند حمایت‌های کمیته ملی المپیک از برنامه‌ها و پشتیبانی‌های لازم از فدراسیون‌ها، اعم از اعزام‌ها و دیگر برنامه‌ها، همچون سال گذشته ادامه داشته باشد.به این ترتیب متعهد شدیم تا برای یک سال دیگر حقوق ورزشکاران و مربیان پرداخت شود.

## حذف مقصودلو از مسابقات شطرنج جایزه بزرگ ابوظبی

در مسابقات شطرنج جایزه بزرگ ابوظبی شطرنج‌باز ایرانی پس راهیابی به رده ۸ بازیکن برتر مسابقات، حذف شد.

به گزارش خبرگزاری فارس، مسابقات شطرنج جایزه بزرگ برق آسیا ابوظبی به شکل آنلاین و به میزبانی سایت چس دات کام برگزار شد.در این رویداد ۳۰۰

استاد بزرگ، ۲۷۶ استاد بین المللی، ۳۲ استاد بزرگ بانوان، ۳۹ استاد بین المللی بانوان و ۸۸ کاندیدای استادی شرکت داشتند که پرام مقصودلو هم نماینده ایران بود.مقصودلو پس از قرار گرفتن در بین ۸ بازیکن برتر در بخش حذفی با شکست از نیهای سارین هندی از دور رقابت ها کنار رفت.

در پایان این مسابقات ولادیسلاو ارتیفف موفق به کسب قهرمانی شد.

## ابطحی مدیر فنی تیم ملی فوتسال زنان شد

اعضای کمیته فنی و کمیته فوتسال سیدمهدی ابطحی را به عنوان مدیر فنی تیم ملی فوتسال زنان برگزیدند.

به گزارش ایرنا،ابطحی در شرایطی قرار است در تیم فوتسال زنان فعالیت کند که پیش از وی، علی رعدی عهده دار این مسوولیت بود.وی سابقه بازی در تیم ملی فوتبال ایران را نیز دارد و در تیم‌هایی مانند شن سانی ساوه، ارم کیش قم، شهید منصوری قرچک، فولاد ماهان اصفهان، گیتی پسند اصفهان و شرکت ملی حفاری سرمری بوده است.گفتنی است که تیم ملی فوتسال زنان قرار بود در جام ملت‌های آسیا شرکت کند که این بازی‌ها به دلیل شیوع ویروس کرونا یک سال به تعویق افتاد. در حال حاضر هدایت تیم فوتسال زنان بر عهده شهناز یاری است.

## سقوط پینگ‌پنگ‌بازان ایران در رتینگ جهانی

پینگ‌پنگ‌بازان ایران در رده‌بندی جدید فدراسیون جهانی سقوط کردند.

به گزارش ایسنا، فدراسیون جهانی تنیس روی میز با وجود اینکه اعلام کرده بود، رتینگ‌بازیکان‌ها به دلیل لغو مسابقات در روز نمی‌شوداما رتینگ‌جی جدید را اعلام کرد.بر اساس این رتینگ، نوشاد عالمیان ۱۲ و نیما برادرش ۲۱ پله سقوط کردند.ندا شهنواری نفر اول بانوان نیز ۶ پله سقوط کرد و فقط نوید شمس در رتینگ‌جی ریز ۱۵ سال موفق شد جایگاه نهم خود را در جهان حفظ کند.همچنین امیرحسین هدایی (۶ پله سقوط)،امین احمدیان (۴ پله سقوط)،میعاد لطفی (۵۵ پله سقوط)،مهشید اشتري (۲۴ پله سقوط)،مریم صامت (۲ پله سقوط)ومهشید صامت (۴ پله سقوط) برخی دیگر از سقوط کنندگان در این رتینگ هستند.

## پیشنهادهای مرکز پژوهش‌های مجلس برای مقابله با کرونا در بخش ورزش



سالن‌های ورزشی دستگاه‌های اجرایی از جمله وزارت ورزش، وزارت آموزش و پرورش و شهرداری‌های سراسر کشور در اختیار قرارگاه بهداشتی و درمانی ستاد کل نیروهای مسلح برای سازماندهی خدمات به مردم قرار گیرند.

۲- با توجه به مفاد حکم قانونی تبصره «۲» ماده ۲ قانون بیمه یکبارگی - مصوب ۱۳۶۹ - سازمان تأمین اجتماعی نسبت به پرداخت بیمه یکبارگی تمام بیمه‌شدگان ورزشی، شش‌اغل در باشگاه‌های ورزشی که به علت شیوع و گسترش کرونا و تعطیلی اماکن ورزشی یکبار شد‌اند، اقدام نماید.

۳- مشترکان اماکن و تأسیسات ورزشی که زیرساخت‌های خود را در اختیار ستاد کل نیروهای مسلح یا وزارت بهداشت جهت مقابله با کرونا و مدیریت وضعیت موجود قرار می‌دهند، از پرداخت بهای مصرفی آب، برق و گاز در دوره مذکور معاف هستند. همچنین وزارت نیرو می‌تواند نسبت به تقسیط در پرداخت بهای قبوض آب، برق و گاز مصرفی کشور - مصوب ۱۳۹۸ - تمام اماکن، تأسیسات و

## تشکیل پرونده قضایی برای برخی از مدیران سرخابی‌ها



برای دو باشگاه کمک خواهد کرد. مدیرانی که در دولت فعالیت می‌کردند تا سالیان سال باید درباره عملکردشان پاسخگو باشند. علی‌نژاد که با برنامه رادیویی همیشه با ورزش صحبت می‌کرد، درباره تخلفات رخ داده در این دو باشگاه گفت: هم‌اکنون که سرخابی‌ها ما یا دو باشگاه دولتی طرف هستیم که هنوز در بد دولت هستند، هم بازرسی وزارتخانه و هم مجموعه بازرسی کل کشور تک تک مدیران و مسئولانی

## تکلیف کادر فنی تیم ملی هندبال اردیبهشت مشخص می‌شود

رئیس فدراسیون هندبال گفت: تکلیف انتخاب سرمری تیم ملی هندبال در دهه اول اردیبهشت ماه مشخص خواهد شد.

به گزارش خبرنگار مهر، علیرضا پاکدل رئیس فدراسیون هندبال درباره تیم ملی و وضعیت سرمری این تیم در برنامه رکورد گفت: اواسط اسفندماه گذشته قرار بر این بود که جلسات کمیته فنی برگزار شود و

باشگاهداران اقدام کنند.

۷- کمیته ملی المپیک، پارالمپیک و فدراسیون‌های ورزشی برای تمام ورزشکاران عضو تیم‌های ملی بسته بهداشتی و مراقبتی تدارک ببینند. رصد وضعیت سلامتی جانبازان و معلولان و رفع نیازهای آنها از سوی کمیته ملی المپیک در شرایط موجود اکیدا ضروری است.

۸- وزارت ورزش و جوانان نسبت به تشویق و تقدیم تندیس مالک منصف باشگاه‌های ورزشی که مطابق دستورالعمل آن وزارت با مستأجران، مدیران و کارکنان باشگاه رفتار حسنه اتخاذ می‌نمایند، اقدام کند.

۹- دوره تعطیلی تمام اماکن ورزشی (۲ ماه) به عنوان ضمیمه به تمام قراردادهای باشگاه‌ها و اماکن ورزشی وابسته به دستگاه‌های اجرایی (دولتی و عمومی غیردولتی) از جمله وزارت ورزش و شهرداری‌ها بدون افزایش میزان اجاره الحاق شود به گونه‌ای که با پایان مدت قراردادهای مذکور در ماه اضافه شود و دریافت اجاره بهای اماکن ورزشی از بخش غیردولتی برای دو ماه از سوی وزارت ورزش و ادارات تابعه، شهرداری‌ها و تمام دستگاه‌های اجرایی دارای اماکن ورزشی واگذارکننده به بخش غیردولتی ممنوع شود.

۱۰- کمیسیون ماده ۵ وزارت ورزش و ادارات تابعه اجازه داده شود با رعایت قواعد ترک تشریفات نسبت به تمدید قراردادهای واگذاری اماکن و مؤسسات ورزشی سال ۱۳۹۸ برای یک سال بدون افزایش نرخ اجاره برای تمام اشخاص حقیقی و حقوقی اقدام کنند.

۱۱- برنامه ورزش در خانه با تأکید بر برنامه‌های ورزشی تقویت عملکرد ریوی و ظرفیت‌های تنفسی از سوی صدا و سیما تولید و پخش شود. آموزش برخی از رشته‌های ورزشی مانند شنا نیز می‌تواند به ماندن در خانه و فراغت اعضای خانواده‌ها کمک کند.

۲۰ درصد از حق بیمه هر فرد ورزشکار به باشگاه متبوع جهت جبران بخشی از حقوق از دست رفته

مشتربان تأسیسات و اماکن ورزشی برای سال مالی ۹۹ اقدام کند.

۴- با توجه به پیامدهای تندرستی خانه نشینی و احتمال استقبال مردم از برنامه‌های ورزشی پس از سپری شدن بحران، پیشنهاد می‌شود نرخ مالیات بر ارزش افزوده اماکن و باشگاه‌های ورزشی به مدت ۶ ماه بعد از بحران «صفر» تعیین شود. همچنین تعرفه خدمات ورزشی اماکن و باشگاه‌های ورزشی متعلق به وزارتخانه‌ها و شهرداری‌های سراسر کشور برای مدت ۶ ماه نیم بها محاسبه شود.

۵- حق بیمه تمام بیمه شدگان ورزشی (سهم کارفرما) شغال در باشگاه‌های ورزشی در دوره تعطیلی اماکن مذکور را وزارت ورزش از محل اعتبارات ۲۷ صدم درصد و درآمدهای اختصاصی پرداخت نماید.

۶- فدراسیون پزشکی ورزشی مکلف شود از محل عواید حاصل از بیمه ورزشکاران نسبت به بازپرداخت ۲۰ درصد از حق بیمه هر فرد ورزشکار به باشگاه متبوع جهت جبران بخشی از حقوق از دست رفته می‌تواند مؤثر باشد.

## رقابت بزرگان شطرنج جهان در تورنمنت کارلسن

تورنمنت «مگنوس کارلسن» مرد شماره یک جهان از امروز با حضور ۸ شطرنج‌باز نامدار جهان آغاز می‌شود و تا چهاردهم اردیبهشت ادامه خواهد داشت.

به گزارش ایرنا،در روزهای شنبه و دوشنبه، ورزشکاران با رتبه‌های مختلف به دنبال غلبه بر خانه‌نشینی هستند، «کارلسن» نفر نخست شطرنج جهان با طرح یک تورنمنت آنلاین، ۷ شطرنج‌باز نامدار جهان را به این چالش دعوت کرده است.کارلسن استاد بزرگ و نابغه شطرنج اهل نروژ است که بالاترین درجه بین المللی تاریخ شطرنج را در اختیار دارد، وی از سال ۲۰۰۹ و در ۴ سال متوالی برنده جایزه معتبر اسکار شطرنج شده است.وی قهرمان بلتیز جهان و برق‌آسای جهان در سال ۲۰۰۹ شده است، او در سال ۲۰۱۳ با فتح تورنمنت انتخابی، توانست حق رویارویی در مقابل ریسرئانان آناند را در رقابت قهرمانی شطرنج جهان در سال ۲۰۱۳ به دست آورد، در رقابت کارلسن موفق شد با برتری ۶.۵ - ۳.۵ مقابل آناند، ضمن کسب



تولیع تیم ملی و کادر فنی مورد بررسی قرار گیرد که با توجه به شیوع ویروس کرونا موفق به برگزاری جلسه تدارک‌یافتی و قرارداد حبیبی سرمری تیم ملی هم یک ساله بود که به پایان رسید. ان شاءالله در دهه نخست اردیبهشت ماه تلاش می‌کنیم با برگزاری جلسه کمیته فنی از طریق فضای مجازی درباره ادامه یا قطع همکاری با کادر فنی تصمیم گیری کنیم.

## اخبار کوتاه خارجی

## استعفای تاماش آی‌ان از فدراسیون جهانی وزنه برداری



رئیس فدراسیون وزنه برداری جهان سرانجام پس از اتهامات فساد مالی و تعلیق از تمامی مسئولیت‌های خود مجبور به استعفا شد.به گزارش خبرنگار مهر، وی از سال ۱۹۷۶ به عنوان دبیر کل و از سال ۲۰۰۰ به عنوان رئیس فدراسیون جهانی وزنه برداری فعالیت می‌کرد و حدود ۴۴ سال در رأس امور این رشته المپیکی قرار داشت.آیان سال گذشته به دلیل افشاکشی

یک شبکه آلمانی از فساد سیستماتیک مالی او منته و سه ماه از تمامی مسئولیت‌های خود تعلیق شد. البته فدراسیون جهانی وزنه برداری با وجود استعفای تاماش آی‌ان همچنان در حال انجام تحقیقات ویژه ای در خصوص اتهامات رئیس مستعفی است.

## بالاتر: آمریکا می‌تواند میزبان جام جهانی ۲۰۲۲ باشد

رئیس اسبق فدراسیون بین‌المللی فوتبال (فیفا) در مصوحه اتهامات جدید مطرح شده علیه قطر، معتقد است که آمریکا می‌تواند به جای سال ۲۰۲۶، سال ۲۰۲۲ از میزبان جام جهانی باشد.

بسه گزارش ایرنا،امریکا به همراه مرکزیه و کانادا امتیاز میزبانی از جام جهانی ۲۰۲۶ را کسب کرده اند؛ تورنمنتی که با ۲۸ تیم برگزار خواهد شد اما بالاتر

پیشنهاد چلو انداختن میزبانی آمریکا را مطرح کرده است.بالاتر می‌گویند: آمریکا می‌تواند به جای سال ۲۰۲۶، در سال ۲۰۲۲ میزبان جام جهانی باشد. آنها توانایی این کار را دارند. ژاپن نیز می‌تواند میزبانی را برعهده بگیرد؛ آنها حتی برای جام جهانی ۲۰۲۲ پیشنهاد داده بودند.بلاش افزود: خوشبختانه جام جهانی ۲۰۲۲ باحضور ۳۲ تیم برگزار خواهد شد، بنابراین فرایند آمادسازی، بیشتر و بزرگ‌تر از جام جهانی ۲۰۱۸ نخواهد بود.

## مواقت فدراسیون کلمبیا با کاهش دستمزد کی‌روش

فدراسیون فوتبال کلمبیا بعد از مقاومت های فراوان در نهایت با پیشنهاد کی روش برای کاهش دستمزدش در ایام تعطیلات موافقت کرد.

به گزارش خبرگزاری فارس، به نقل از نشریه «آبولو» پرتغالی، روش به همراه کادرفنی تیم ملی کلمبیا پیش از این به پیشنهاد ده یوندد تا در این ایام تعطیلات کلمبیا در فدراسیون رئیس فدراسیون کلمبیا پیشنهاد داده بودند تا در این ایام تعطیلات دستمزدشان را کاهش دهند اما این پیشنهاد از سوی خسرون رد شد.رامون خسرون با ادامه پدن کردن تعطیلی‌ها و قبول پیشنهاد کی روش از همکاری مربیشان که در این شرایط شرایط سختی خود گذشتند تقدیر و تشکر کرد. گفتنی است که رقم کاهش دستمزد کی روش و دستیارانش در تیم ملی کلمبیا اعلام نشده است.

## یوفون ۲ سال دیگر در یوتوتوس می‌ماند

دروازبان ایتالیایی برای تمدید قرارداد با یوتوتوس به توافق رسیده است.

به گزارش اسپسنا و به نقل از آس، جالوتیجی یوفون باوجود سن بالا چند روز پیش اعلام کرد که هنوز از فوتبال خداحافظی نکرده و به زودی قراردادش با یوتوتوس تمدید می‌شود. در این راستا دروازبسان ایتالیایی و آندرا آتیلی (رئیس باشگاه یوتوتوس) هفته گذشته به توافق رسیده‌اند. یوفون که قراردادش با یوتوتوس سی ام ژوئن به پایان می‌رسد ۴۴ کرد یک سال دیگر آن را تمدید کند و در پن اضافه می‌تواند تا سالگی از دروازه تیم تورینی حفاظت کند. فقط اعضای اتحادیه باقی مانده است که او باید تا پایان بحران کرونا در ایتالیا صبر کند.

یوفون در این فصل اغلب نیمکت نشین بود اما در ۷ بازی سری آ، ۳ جام حذفی ایتالیا و یک دیدار لیگ قهرمانان اروپا به میدان رفت.

## نام روزنامه: اطلاعات

## تاریخ درج آگهی نوبت اول

روز شنبه ۱۳۹۹/۱/۳۰

## آگهی مناقصه عمومی

## شرکت پتروشیمی مارون در نظر دارد اقلام مورد نیاز ذیل را از طریق مناقصه عمومی خریداری نماید.

ردیف	موضوع مناقصه	شماره مناقصه	شماره تقاضا	آخرین مهلت دریافت اسناد	پیشنهادهای توسط فروشنندگان	آخرین مهلت ارسال	نحوه دریافت اسناد	تضمین شرکت در مناقصه
۱	P/F "Flowserve" ball valve	99-T-001	KAS-970815	دروپس از درج آگهی نوبت دوم درازای ارائه معرفی نامه شرکت	۱۰ اردو پس از درج آگهی نوبت دوم	۱۰ اردو پس از درج آگهی نوبت دوم	ارسال نامه اعلام آمادگی شرکت در مناقصه به آدرس ایمیل sghanavati@mpc.ir	ارائه ضمانت نامه بانکی شرکت در مناقصه به ارزش ۲٪ مبلغ پیشنهادی
۲	P/F "ABB" circuit breaker	99-T-002	KAS-93160	دروپس از درج آگهی نوبت دوم درازای ارائه معرفی نامه شرکت	۱۰ اردو پس از درج آگهی نوبت دوم	۱۰ اردو پس از درج آگهی نوبت دوم	ارسال نامه اعلام آمادگی شرکت در مناقصه به آدرس ایمیل sghanavati@mpc.ir	ارائه ضمانت نامه بانکی شرکت در مناقصه به ارزش ۲٪ مبلغ پیشنهادی
۳	دستگاه پایش آنلاین CEMS-Extractive-Multi stream	99-T-003	KAP-983071	دروپس از درج آگهی نوبت دوم درازای ارائه معرفی نامه شرکت	۱۰ اردو پس از درج آگهی نوبت دوم	۱۰ اردو پس از درج آگهی نوبت دوم	ارسال نامه اعلام آمادگی شرکت در مناقصه به آدرس ایمیل sghanavati@mpc.ir	ارائه ضمانت نامه بانکی شرکت در مناقصه به ارزش ۲٪ مبلغ پیشنهادی
۴	P/F "Siemens" Fire alarm data Center panel	99-T-004	KAS-970646	دروپس از درج آگهی نوبت دوم درازای ارائه معرفی نامه شرکت	۱۰ اردو پس از درج آگهی نوبت دوم	۱۰ اردو پس از درج آگهی نوبت دوم	ارسال نامه اعلام آمادگی شرکت در مناقصه به آدرس ایمیل sghanavati@mpc.ir	ارائه ضمانت نامه بانکی شرکت در مناقصه به ارزش ۲٪ مبلغ پیشنهادی
۵	Heraeus vaccum oven	99-T-005	KAD-973009	دروپس از درج آگهی نوبت دوم درازای ارائه معرفی نامه شرکت	۵ اردو پس از درج آگهی نوبت دوم	۵ اردو پس از درج آگهی نوبت دوم	ارسال نامه اعلام آمادگی شرکت در مناقصه به آدرس ایمیل sdakhli@mpc.ir	ارائه ضمانت نامه بانکی شرکت در مناقصه به ارزش ۲٪ مبلغ پیشنهادی
۶	"MASONEILAN" CONTROL GLOBE VALVE	99-T-006	KAS-96290	دروپس از درج آگهی نوبت دوم درازای ارائه معرفی نامه شرکت	۱۴ اردو پس از درج آگهی نوبت دوم	۱۴ اردو پس از درج آگهی نوبت دوم	ارسال نامه اعلام آمادگی شرکت در مناقصه به آدرس ایمیل braeesi@mpc.ir	ارائه ضمانت نامه بانکی شرکت در مناقصه به ارزش ۲٪ مبلغ پیشنهادی
۷	P/F"AERZENER"GAS BLOWER	99-T-007	KAS-970868	دروپس از درج آگهی نوبت دوم درازای ارائه معرفی نامه شرکت	۱۴ اردو پس از درج آگهی نوبت دوم	۱۴ اردو پس از درج آگهی نوبت دوم	ارسال نامه اعلام آمادگی شرکت در مناقصه به آدرس ایمیل braeesi@mpc.ir	ارائه ضمانت نامه بانکی شرکت در مناقصه به ارزش ۲٪ مبلغ پیشنهادی
۸	PARTS FOR"COPERION WAESHLE GMBH"PALLETIZING EQUIPMENT	99-T-008	KAS-980067	دروپس از درج آگهی نوبت دوم درازای ارائه معرفی نامه شرکت	۱۴ اردو پس از درج آگهی نوبت دوم	۱۴ اردو پس از درج آگهی نوبت دوم	ارسال نامه اعلام آمادگی شرکت در مناقصه به آدرس ایمیل braeesi@mpc.ir	ارائه ضمانت نامه بانکی شرکت در مناقصه به ارزش ۲٪ مبلغ پیشنهادی
۹	CONTROL VALVE, "MASONEILAN" - SIZE 2"	99-T-009	KAS-981238	دروپس از درج آگهی نوبت دوم درازای ارائه معرفی نامه شرکت	۱۴ اردو پس از درج آگهی نوبت دوم	۱۴ اردو پس از درج آگهی نوبت دوم	ارسال نامه اعلام آمادگی شرکت در مناقصه به آدرس ایمیل braeesi@mpc.ir	ارائه ضمانت نامه بانکی شرکت در مناقصه به ارزش ۲٪ مبلغ پیشنهادی
۱۰	"ABB" TEMPERATURE TRANSMITTER ,MODEL TH02/TH02-EX	99-T-010	KAS-981268	دروپس از درج آگهی نوبت دوم درازای ارائه معرفی نامه شرکت	۱۴ اردو پس از درج آگهی نوبت دوم	۱۴ اردو پس از درج آگهی نوبت دوم	ارسال نامه اعلام آمادگی شرکت در مناقصه به آدرس ایمیل braeesi@mpc.ir	ارائه ضمانت نامه بانکی شرکت در مناقصه به ارزش ۲٪ مبلغ پیشنهادی
۱۱	P/F "MAPAG" CONTROL BUTTERFLY VALVE	99-T-011	KAS-981247	دروپس از درج آگهی نوبت دوم درازای ارائه معرفی نامه شرکت	۱۴ اردو پس از درج آگهی نوبت دوم	۱۴ اردو پس از درج آگهی نوبت دوم	ارسال نامه اعلام آمادگی شرکت در مناقصه به آدرس ایمیل braeesi@mpc.ir	ارائه ضمانت نامه بانکی شرکت در مناقصه به ارزش ۲٪ مبلغ پیشنهادی
۱۲	P/F "MASONEILAN" CONTROL BALL VALVE	99-T-012	KAS-981080	دروپس از درج آگهی نوبت دوم درازای ارائه معرفی نامه شرکت	۱۴ اردو پس از درج آگهی نوبت دوم	۱۴ اردو پس از درج آگهی نوبت دوم	ارسال نامه اعلام آمادگی شرکت در مناقصه به آدرس ایمیل braeesi@mpc.ir	ارائه ضمانت نامه بانکی شرکت در مناقصه به ارزش ۲٪ مبلغ پیشنهادی
۱۳	LITHIUM BROMIDE (LIBR) FORM:LIQUIDE,CONCENT:48%..... 52%	99-T-013	KAS-970211	دروپس از درج آگهی نوبت دوم درازای ارائه معرفی نامه شرکت	۱۴ اردو پس از درج آگهی نوبت دوم	۱۴ اردو پس از درج آگهی نوبت دوم	ارسال نامه اعلام آمادگی شرکت در مناقصه به آدرس ایمیل mryazdani@mpc.ir	ارائه ضمانت نامه بانکی شرکت در مناقصه به ارزش ۲٪ مبلغ پیشنهادی
۱۴	PALLET WOODEN, 110X130X145CM MAX LOAD 1500KG	99-T-014	KAS-980050	دروپس از درج آگهی نوبت دوم درازای ارائه معرفی نامه شرکت	۱۴ اردو پس از درج آگهی نوبت دوم	۱۴ اردو پس از درج آگهی نوبت دوم	ارسال نامه اعلام آمادگی شرکت در مناقصه به آدرس ایمیل Mhayati@mpc.ir	ارائه ضمانت نامه بانکی شرکت در مناقصه به ارزش ۲٪ مبلغ پیشنهادی
۱۵	(ALLOY STEEL&CARBON STEEL) PIPE AND FITTING	99-T-015	KAI-992001	دروپس از درج آگهی نوبت دوم درازای ارائه معرفی نامه شرکت	۱۰ اردو پس از درج آگهی نوبت دوم	۱۰ اردو پس از درج آگهی نوبت دوم	ارسال نامه اعلام آمادگی شرکت در مناقصه به آدرس ایمیل Vtaghavi@mpc.ir	ارائه ضمانت نامه بانکی شرکت در مناقصه به ارزش ۲٪ مبلغ پیشنهادی
۱۶	CAPACITOR BANK	99-T-016	KAS-97055	دروپس از درج آگهی نوبت دوم درازای ارائه معرفی نامه شرکت	۱۴ اردو پس از درج آگهی نوبت دوم	۱۴ اردو پس از درج آگهی نوبت دوم	ارسال نامه اعلام آمادگی شرکت در مناقصه به آدرس ایمیل bafzali@mpc.ir	ارائه ضمانت نامه بانکی شرکت در مناقصه به ارزش ۲٪ مبلغ پیشنهادی
۱۷	ROUND BAR FOR COKE IMPACT DEFLECTOR DIA: 25 MM, L: 620 MM MATERIAL INCONEL ALLOY 617	99-T-017	KAS-981396	دروپس از درج آگهی نوبت دوم درازای ارائه معرفی نامه شرکت	۱۰ اردو پس از درج آگهی نوبت دوم	۱۰ اردو پس از درج آگهی نوبت دوم	ارسال نامه اعلام آمادگی شرکت در مناقصه به آدرس ایمیل snasari@mpc.ir	ارائه ضمانت نامه بانکی شرکت در مناقصه به ارزش ۲٪ مبلغ پیشنهادی
۱۸	BARS , MAT.-PTFE VIRGINN,ASTM D792	99-T-018	KAS-981008	دروپس از درج آگهی نوبت دوم درازای ارائه معرفی نامه شرکت	۱۰ اردو پس از درج آگهی نوبت دوم	۱۰ اردو پس از درج آگهی نوبت دوم	ارسال نامه اعلام آمادگی شرکت در مناقصه به آدرس ایمیل snasari@mpc.ir	ارائه ضمانت نامه بانکی شرکت در مناقصه به ارزش ۲٪ مبلغ پیشنهادی
۱۹	خرید تجهیزات ایسیسم های تتر (برند سپورا)	99-T-019	KAD-983001	دروپس از درج آگهی نوبت دوم درازای ارائه معرفی نامه شرکت	۱۰ اردو پس از درج آگهی نوبت دوم	۱۰ اردو پس از درج آگهی نوبت دوم	ارسال نامه اعلام آمادگی شرکت در مناقصه به آدرس ایمیل skavianpour@mpc.ir	ارائه ضمانت نامه بانکی شرکت در مناقصه به ارزش ۲٪ مبلغ پیشنهادی
۲۰	SWITCHGEAR AND INSTSWITCHGEARS	99-T-020	KAS-981168	دروپس از درج آگهی نوبت دوم درازای ارائه معرفی نامه شرکت	۱۰ اردو پس از درج آگهی نوبت دوم	۱۰ اردو پس از درج آگهی نوبت دوم	ارسال نامه اعلام آمادگی شرکت در مناقصه به آدرس ایمیل skavianpour@mpc.ir	ارائه ضمانت نامه بانکی شرکت در مناقصه به ارزش ۲٪ مبلغ پیشنهادی

## روابط عمومی پتروشیمی مارون

ضمناً متقاضیان می توانند متن آگهی فوق را در سایت WWW.MPC.IR مشاهده نمایند .







سرویس خارجی: برخی منابع خبری به نقل از محمد سالم رئیس فراکسیون ائتلاف الفتح در پارلمان عراق از پایان یافتن کار تحقیق و بررسی ترور «سردار سلیمانی»، فرمانده نیروی قدس سداران ایران و «ابومهدی المهندس»، نایب رئیس الحشد الشعبی خبر دادند.

وی گفت که به مسئولان عراقی توضیح داده که تهدید گروه پ فقط متوجه ترکیه نیست، بلکه برای منطقه و عراق نیز این خطر وارد. سفیر آنکارا در بغداد در عین حال مدعی شد که ترکیه به تاحضی و حاکمیت عراق احترام می‌گذارد و از بغداد انتظار دارد اقدامات لازم را برای مبارزه با تروریسم انجام دهد.

سرولس خارجی: قاضی السراج نخست دولت وفاق ملی در جریان جنایات انجام شده از قاضی زیرهاهی وابسته به ژنرال کورنر، مذاکرات با وی را متوقف کرد.

نخستین جلسه دولت وفاق ملی در اصفهان با اعلام کرد: بعد از خلیفه فخر، فرمانده نیروهای موسوم به ارتش ملی خواست جنایاتی که مرتکب شده است درباره راهکار سیاسی ما بخاطر خداوند «افانز السراج» در مصاحبه با روزنامه «اتپاتپای» (آرپوبلیک) خود کرد تا جنایاتی که خلیفه فخر در حق بیگانه‌ها مرتکب شده است روز به روز بعد دیگر و با او سر سر می‌نظار داشته‌اند نیست و در افق آتش سبب موافقت کرد و بر سر این اظهار خلیفه که فخر به دلیل اخراج از کرونای تخت بکار هم که شده به حرف خود پایبند باشد.

این بیامی را فرضی برای حمله به ما دانست و با شش معائنات، بدون هیچگونه تبعیض، مناطق مسکونی، نهادهای اجتماعی، بیمارستان عمومی در شهر طرابلس را هدف قرار داد. در صریح کرد: ما همیشه در تلاش بودیم تا اختلافات خود را از سر کمر سیاسی بطرف ملی خود بفرستیم تا با توافق در ترقی را برده‌ایم در حال «ایسی سعیده» رئیس جمهوری تونس در گفتگوئی تلویزیونی السراج نخست دولت وفاق ملی با اشاره به رویکرد شورش‌زنی نسبت به دولت وفاق، را در دیگر بر حمایت تونس از وفاق ملی به عنوان «توها دولت قانونی کبیری» تاکید کرد و گفت: تو، اختلافات خارجی در امور ملی و مخالفت با ایران را رسیدن اختلافات متوقف نمود و فرضی به بی‌لایبی‌ها به زمان شکستناختن خودی در صلح و آرامش راه داد: شورش چنین شرایطی، استغناء دورجا گفتگو بیدر کل سازمان ملی متحد گفت: هدف قاضی السراج بی‌طرفی است تا ملی جنایات جنایت قاضی السراج را برساند.

[illegible]

نیکی در بهترین روزهای  
رئیس ترامپ،  
آل پیش تهدید به برانداژ  
دگی خود به سر می برد.  
یکسوم اعضای  
نی بر گزار کرد که در آن  
ماسک خودداری کرده ب

ویروس کرونا در پانزده  
ماه پیش، اما تاکنون یک  
کشوری که با محاصره  
است، ثبت نشده است.  
رای الیوم نوشت: که  
که رزمایش های نظامی  
در دریای ژاپن و در ارت  
جمله آنها است. براساس  
جهان است که ترامپ  
شرق برای حضور در  
در هانوی ویتنام کشاند

ننان غافلگیری‌هایی دارد  
سک‌های کوتاه بُردِ کروز  
تری از سطح دریا از  
مبر کره شمالی تنها رهبر  
ت وی را از غرب به  
در سنگاپور و دیگری  
ن که امتیازی بدهد.

لیلیا در فضا را به همپن  
فضا دانست. وی همپن  
آهده تسلیحاتی «نیو استار»  
مریکا در اعتراض به تاخ  
ب مختلف، تهدید کرد  
در چنین شرایطی  
کا گفت: یک تیم برای  
اند در صورت شکست  
ان کاخ سفید را هر چه  
صورت رسمی حمایت  
در انتخابات ۲۰۲۰ ری

کلی برای استقرار تسلیحات  
لا آمریکا به زودی تصمیم  
گرفته‌اند. درحالی دیگر، رئیس  
گزینه‌های پیشنهادی وی  
قدرت خود برای تعلیق  
دموکرات‌ها در انتخابات  
ر کاخ سفید تشکیل  
داد. در انتخابات نوامبر،  
رئیس‌جمهور، «الیزابت  
هدل» از سوی دیگر، «الیزابت  
جو بایدن» به عنوان نامزد  
آمریکا اعلام کرد.

می‌تواند به کرونا در یمن توجه کند. یمن نمی‌تواند همزمان جنگ شود؛ یکی جنگ نظامی و دیگری جنگ علیه کرونا. جنگ به کرونا احتمالاً موجب می‌شود تا توانایی‌ها و امکانات یم کمترین کاری که می‌تواند جنگ در یمن است تا فید مقابله کنیم. در این حوالی الحوثی عضو انصارا

یابدانی خود تلاش می کند تا بجایگاه خود بازگردد. این مسأله را باید قرار می دهد.

[illegible]

نمان غافلگیری‌هایی دارد  
سک‌های کوتاه بُردِ کروز  
تری از سطح دریا از  
فبر کره شمالی تنها رهبر  
ت و وی را از غرب به  
در سنگاپور و دیگری  
ن که امتیازی بدهد.

مریکا در اعتراض به تاخیر  
بمختلف، تهدید کرد  
ده کند. در چنین شرایطی  
کا گفت: یک تیم برای  
باند در صورت شکست  
ان کاخ سفید را هر چه  
سورت رسمی حمایت  
۱ در انتخابات ۲۰۲۰ ری

قدرت خود برای تعلیق و  
دموکرات‌ها در انتخابات  
رکاخ سفید تشکیل داد  
در انتخابات نوامبر، رون  
هد از سوی دیگر، «الیزابت  
جو بایدن» به عنوان نامزد  
آمریکا اعلام کرد.

ری جنگ علیه کرونا. جنگ  
به احتمالاً موجب  
توانایی‌ها و امکانات  
کمترین کاری که می‌توان  
ف جنگ در یمن است تا  
دید مقابله کنیم. در این  
الحوثی» عضو انصارا

مذاکره‌ای تنها گزینه صحیح

مذاکره‌ای تنها گزینه صحیح  
جنگ و پایان محاصره قبل  
اطامی است. ما تأکید می‌کنیم  
اهرم فشار است که به نفع  
بخت سایه محاصره و جنگ  
فنگوی انصارالله یمن گفت:  
قید قرار می‌دهد.





۴  
پیشنهاد سر آشپز:  
کباب زردک اصفهانی



۲  
جلوگیری از اختلافات  
خانوادگی در روزگار کرونا



شنبه ۳۰ فروردین ۱۳۹۹

سال نود و چهارم - شماره ۲۷۵۳۶

۴۴۵

ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات

# تأثیر خانه‌نشینی بر سلامت روان





## ■ به یکدیگر فضا بدهیم

وقتی در این شرایط در خانه مانده‌ایم و راهی جز قرنطینه نداریم دعواها و اختلافات در کنار اخبار بد هرروز بیشتر روحیه‌مان را ضعیف می‌کند و سلامت روان‌مان را تهدید می‌کند. شاید دعا کردن در این روزها اجتناب‌ناپذیر باشد اما ممکن است بتوانیم از شدت و میزان دعواها کم کنیم و نگذاریم به خشونت خانگی منجر شوند.

الیه رفیع کارشناس و مدرس دوره‌های ارتباط بدون خشونت (NVC) می‌گوید: «زوجین در این شرایط باید بپذیرند که گذشت‌ها و بخشش‌های ظاهری، مشکلات عمیق رفتاری و شخصیتی آنها را بهبود نمی‌بخشد و چه بهتر که از فرصت‌های ایام قرنطینه برای شناخت بیشتر خود، از طریق مطالعه کتب یا شنیدن مطالب روانشناسی و... بهره‌گیری کنند و نهایتاً با کمک مشاوران و متخصصان به دنبال حل واقعی مشکلات ارتباطی خود باشند.»

یکی از مهم‌ترین دلایل این اختلاف‌ها کنترل کردن مدام طرف مقابل است که وقتی در خانه و مدام کنار هم هستیم بیشتر هم می‌شود. به گفته الهیه رفیع ما همچون یک فیلمبردار با مشقت و سختی فراوان در حال تصویربرداری (کنترل) و پردازش (قضاوت) نواقص رفتاری و شخصیتی دیگرانی هستیم که با ما زیر یک سقف زندگی می‌کنند یا به هر دلیل در شعاع دوربین ما قرار می‌گیرند. کنترل‌گری یکی از مهم‌ترین نواقص شخصیتی به شمار می‌رود که می‌تواند در دوران قرنطینه مسائل ارتباطی عیدهای برای ما ایجاد کند. توصیه متخصصان به ما این است که دوربین‌های خود را به روی دیگران خاموش کنیم.

## ■ همدلی و احترام به حریم خصوصی

همدلی یکی از راه‌های دیگری است که می‌تواند به بهبود روابط ما در این روزها کمک کند. دکتر رجی شکیب می‌گوید: «اولین نکته این است که اعضای خانواده نسبت به هم شفقت و همدلی بیشتری داشته باشند. وقتی که افراد، مراعات بیشتری را در روابط خود لحاظ کرده و یا بیشتر از یکدیگر محافظت کنند، امکان تنش در خانه کم می‌شود زیرا تعارض‌ها اغلب اوقات ناشی از غفلت‌ها است.

اگر کسی که همسرش در خانه کار می‌کند این درک را داشته باشد که او به آرامش نیاز دارد و سعی کند برای چند ساعت، بچه را از همسرش دور نگه داشته و حریمی را که لازم دارد فراهم کند، همسر هم متقابلاً در جایی که لازم است مراعات او را خواهد کرد.

پیامد درک و مراعات متقابل این است که چرخه علیت خلقی در روابط ما به سمت مثبت حرکت می‌کند و حتی رابطه، بهتر می‌شود. احترام به حریم خصوصی مسأله‌ای است که در قرنطینه ضروری و حیاتی است. روانشناسان همیشه احترام به حریم خصوصی دیگران در خانه را یکی از راه‌های بهبود روابط می‌دانند اما در این روزها که مدام کنار هم هستیم باید فضایی برای خلوت خود و دیگران فراهم کنیم.

قرار نیست ما چون در قرنطینه و کنار هم هستیم اوقات تنهایی و خلوت‌مان را از دست بدهیم؛ چون این نداشتن حریم و خلوت، خود تولید استرس می‌کند. اعضای خانواده باید این نکته را بپذیرند که در روزهای قرنطینه، همیشه قرار نیست دور هم باشیم. اگر کسی خلوت کرد - مثلاً در یک اتاق - و نیاز داشت که مدتی در آن اتاق بسته بماند، به نیاز و خواسته او احترام بگذارند.



## جلوگیری از اختلافات خانوادگی در روزگار کرونا

## ● یگانه خدای

از زمانی که ویروس کرونا در ایران شایع شد، سبک زندگی هم شکل و شمایل دیگری گرفت و ساعت‌های کار، تفریح و وقت‌گزینی در خارج از خانه جای خود را به خانه‌نشینی داد. این خانه ماندن، در کنار نقشی که در سلامتی جسم ما داشته باعث بروز مشکلاتی هم شده است. یکی از مهمترین مشکلات، افزایش تنش در برخی از خانواده‌ها است که گاهی به خشونت خانگی منجر می‌شود.

مدتی قبل وزارت بهداشت با ارسال یک پیامک عمومی، از مردم خواست موارد همسرآزاری و کودک‌آزاری را به شماره تلفن ۱۲۳ (اورژانس اجتماعی) اطلاع دهند و آن طور که رئیس سازمان بهزیستی کشور گفته است، همین فراخوان عمومی، باعث افزایش تماس‌ها با خطوط مشاوره تلفنی و اورژانس اجتماعی شده است.

## ■ زنگ خطر در تمام دنیا

مشکلاتی که در روزهای طولانی خانه‌نشینی به وجود آمده‌اند حتی گاهی با برگشتن به محل کار هم ماندگار هستند و ممکن است زندگی مشترک را به خطر بیندازند. این مسأله محدود به ایران نیست و بسیاری از کشورها درگیر آن هستند. از چینی‌ها که اولین کشوری بودند که قرنطینه‌های خود را تجربه کردند تا آمریکا که اولین طلاق در این ایام را ثبت کرد و باعث شد عنوان طلاق کوویدی را به این جدایی‌ها بدهند.

قرنطینه‌های خانگی و فاصله‌ها با دنیای کار و دوستان و دنیای روابط

اجتماعی و تفریحات باعث می‌شود خانواده‌ها به سوی تنش کشیده شوند و احساس کنند که دو دنیای متفاوت دارند و فکر کنند تنها راه حل اختلافات‌شان، فاصله گرفتن عاطفی از همدیگر یا بی‌تفاوتی نسبت به هم یا درخواست طلاق است.

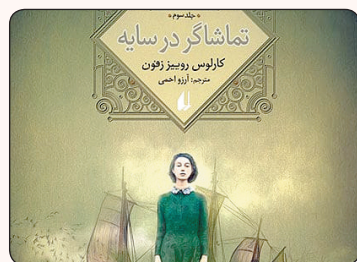
دکتر محمدرضا رجی شکیب پزشک، روان‌شناس و زوج درمانگر درباره علت افزایش دعواها در این دوران می‌گوید: «شنیدن مداوم اخبار ناخوشایند و زندگی در شرایطی مهم که کسی قادر به پیش‌بینی آینده و زمان به پایان رسیدن این وضعیت نیست، همین طور مواجه شدن با مشکلات اقتصادی و بی‌رونق شدن کسب و کارها همه در افزایش استرس موثرند. به علاوه، تغییر ریتم همیشگی زندگی و ماندن دائم در خانه هم می‌تواند استرس را تشدید کند چون تغییر عادت‌ها و روال روتین زندگی، اساساً امری اضطراب‌آور است. وقتی استرس افراد بالا می‌رود، مهارت‌ها و توانایی‌هایشان برای حل تعارضات یا مدیریت هیجانی، کاهش می‌یابد و در نتیجه آسان‌تر و سریع‌تر با هم درگیر می‌شوند. می‌دانیم که افراد وقتی عمیقاً حس ناامی، درماندگی، نااشیستگی و شرم را تجربه می‌کنند، رفتارهای پرخاشگرانه و هیجانات ثانویه‌ای مانند خشم را بیشتر بروز می‌دهند.»

به گفته او وقتی افراد در روزهای معمول به موضوعات مختلف فکر می‌کنند و با مسائل مختلف درگیرند، ذهن آنها بر یک موضوع خاص تمرکز نمی‌کند و می‌توانند آسان‌تر از موضوعات آزاردهنده عبور کنند؛ در شرایط قرنطینه خانگی اما همه افراد خانواده در کنار هم هستند و ارتباط کم‌تری با بیرون دارند؛ در نتیجه در عین اینکه دچار اصطکاک می‌شوند، کمتر می‌توانند از آن عبور کنند، چون دغدغه‌ها و مشغولیات کمتری نسبت به گذشته در ذهنشان وجود دارد؛ در نتیجه بر تعارض‌هایشان بیشتر تمرکز می‌کنند.

## ... کتاب نوجوان

## تماشاگر در سایه

کتاب «تماشاگر در سایه» سومین جلد از سه‌گانه رازآمیز مه از رمان‌نویس اسپانیایی، کارلوس رویز زفون است که با ترجمه آرزو احمی و چاپ انتشارات افق، منتشر شده است. «تماشاگر در سایه» روایتگر داستانی فانتزی، جادویی، اسرارآمیز و پرتعلیق و خواندنی، درباره ایرن ۱۴ ساله و خانواده او است.



در این کتاب ماجرای مرد مرموزی را می‌خوانید که کارش ساختن اسباب‌بازی است و بین موجوداتی جادویی در عمارتی قدیمی زندگی می‌کند و مادر ایرن پیشخدمت این مرد می‌شود.

اما سر و کله موجود سیاهی که در اعماق جنگل پنهان شده و تا اینجا جان یک نفر را هم گرفته، در این داستان پیدا می‌شود و رازی هولناک پا به قصه می‌گذارد.

کتاب جذاب «تماشاگر در سایه» برای خوانندگان بزرگسال هم مناسب است و می‌تواند با خواندن آن‌ها جادوی اولین کتاب‌های تأثیرگذار زندگی‌شان را از نو تجربه کنند. این کتاب در ۲۴۸ صفحه و با قیمت ۳۶ هزار تومان منتشر شده است.

## پیشنهاد هفته

در این روزها «خانه نشینی» بزرگترین لطفی است که می‌توانید به خودتان و عزیزانتان کنید. بنابراین، پیشنهاد این هفته ما برای سرگرمی شما در خانه، مطالعه کتاب‌هایی است که می‌توانند شما و فرزندتان را چند ساعتی به دنیای جادویی ادبیات مهمان کنند.

## یک تکه آسمان

خدایا

آنچه را برایم پسندیده‌ای در نظرم محبوب ساز، و تحمل آنچه را بر من وارد نموده‌ای آسان ساز، و مرا از آلودگی اعمال گذشته پاک کن، و شرّ اعمال گذشته‌ام را از من بزدای، و از لذّت عافیت کامیابم فرما. و گوارایی تندرستی را به من بچشان و لطفی کن که از بستر این مرض به سوی عفو و بخشایش تو راه خلاص یابم، و از این زمینگیری به گذشت تو انتقال یافته، و از این اندوه و گرفتاری به راحت تو خلاص یابم، و از این دشواری به فرج و گشایش تو سلامت یابم، که همانا تو بی‌استحقاق ما احسان روا می‌داری، و نعمت بی‌دریغ‌نثار می‌کنی، و بخشنده‌ای کریمی که عطایت را پایانی نیست، و دارای جلال و اکرامی.

دعای پانزدهم صحیفه سجاده



# پدر بزرگ

● نویسنده: نیوشار ضوانی

/تهران - خانه/

ترنج رو به روی پنجره اتاقش نشسته است و فکر می کند. دلتنگ و نگران است. دلش برای مدرسه و کلاسشان، برای راه رفتن در خیابان، برای بوی نان تازه نانوائی، تنگ شده است.

خانه غرق در سکوت است که تلفن پدرش زنگ می خورد. ترنج ابتدا توجهی نمی کند، اما وقتی زنگ ادامه دار می شود مجبور می شود از اتاقش بیرون برود و ببیند چرا تلفن را پدرش جواب نمی دهد. تلفن روی میز آشپزخانه است و پدر در ایوان است. ترنج با عجله تلفن را به پدر می دهد. شماره ناشناس است.

ترنج کنار پدرش در ایوان می ایستد. پدر بعد از چند جمله کوتاه سرسری، می گوید: «ممنون که خبر دادید. چاره پیدا می کنم.» خانه دوباره غرق در سکوت می شود. تا ترنج می آید چیزی بپرسد، پدر که از حساسیت ترنج روی پدر بزرگش خبردار است خود می گوید که پدر بزرگ مریض شده است و نمی توانیم او را به بیمارستان ببریم.

می دانی که در قم تمام بیمارستان ها آلوده شده اند. نمی توانم بگذارم او را برای دردی دیگر به بیمارستان ببرند و با دردی علاج ناپذیر باز گردد. باید راه دیگری باشد.

\*\*\*

/قم - خانه پدر بزرگ/

پدر بزرگ فکر می کند سرما خورده است. هنوز نمی داند که تبش هشدار بیماری سخت تری را می دهد. کمر درد امانش را بریده؛ با درد و ناله از جایش بلند می شود تا باز هم شماره پسرش در تهران را بگیرد. مثل دفعات قبل، باز هم تلاشش بی فایده است. بوق اشغال تنها صدایی است که از گرفتن شماره پسرش نصیب می برد. نگران می شود. این روزها بیش از هر زمان دیگری قلبش در تهران می تپد.

\*\*\*

/تهران - خانه/

غروب شده است. پدر از وقتی به اون تلفن کرده اند تا الان دارد تلفن می کند و درگیر است. ترنج وقتی می بیند دستان پدر از گوشی دور شده پیش او می رود و می پرسد راهی پیدا شد؟ پدر می گوید که همه کارهایی را که در بیمارستان باید برایش انجام دهیم، در خانه انجام می دهیم. یک پرستار پیدا کرده ام که به او اطمینان دارم.

داروهایش و وسایل مورد نیاز را هم تا شب فراهم می کنم. همه چیز روبه راه می شود.

خیال ترنج کمی راحت می شود. یا خود فکر می کند اگر جای پدر بود، چه حسی داشت؟ پدرت مریض باشد و نه بتوانی او را به آغوش پزشک ها بسپاری و نه حتی بتوانی خودت به طور مستقیم پیشش بروی و اوضاع را در دست بگیری.

... کتاب کودک

## مثل یک ببر بخواب



اگر این روزها برای سرگرم کردن کودک خود دنبال یک کتاب خوش رنگ و لعاب می گردید «مثل یک ببر بخواب» پیشنهاد ما به شما است.

این کتاب نوشته مری لوگ با تصویرگری پاملا زاگرانسکی است که توسط اعظم لاریجانی ترجمه شده و انتشارات افق آن را به چاپ رسانده است.

در این کتاب نویسنده و تصویرگر دست به دست هم داده اند تا کودکان را به دنیای داستان ببرند و بزرگترها را به دنیای کودکی. «مثل یک ببر بخواب»، ماجرای دختر کوچولویی است که دوست ندارد بخوابد.

او هر شب می گوید: «من خوابم نمی آید.» اما یک شب وقتی می پرسد: «مگه همه موجودات دنیا می خوابند؟» مامان و بابا داستان گربه ها و خفاش ها و ببرها و یک عالمه حیوان های دیگر را برایش تعریف می کنند.

کتاب «مثل یک ببر بخواب» برنده مدال تصویرگری کلدکات به عنوان بهترین کتاب تصویری در سال ۲۰۱۳ شده است. این کتاب ۳۶ صفحه دارد و به قیمت ۶۵۰۰ تومان به فروش می رسد.

کارگاه داستان شنبه ها بزرگتر شده است و فرقی نمی کند که عده ای شنبه ها به کلاس می روند در بابل و عده ای در تهران چهارشنبه ها. عده ای خانه دارند و عده ای دانشجوی و



\*\*\*

/قم/

در قم، پرستار در به در دنبال قرص و سرم و وسایل مورد نیاز است. به هر داروخانه ای که می رود جواب رد به سینه اش می زنند. بعضی ها تا پایش را داخل داروخانه می گذارد فکر می کنند که آمده دنبال ماسک و الکل و وسایل ضد عفونی کننده. به او تشر می زنند که آقا نداریم! بعد که خواسته اش را می گوید کمی نرم می شوند.

مجبور است به بیمارستان برود تا بعضی وسایل را از آنجا تهیه کند. در بیمارستان ها غوغا به پا است. کسی جوابش را اصلا نمی دهد که بخواد تشر بزند یا نزنند! پیدا کردن وسایل پزشکی از پیدا کردن گنج هم سخت تر است. اما بالاخره بعد از چندین ساعت تلاش پی در پی موفق می شود.

تقریباً عصر شده که زنگ در خانه پدر بزرگ به صدا در می آید. مادر بزرگ چادرش را روی سرش می کشد و دوان دوان به طرف در می رود. پرستار در انتظار است. اما اوضاع از آنچه تصور می کردند وخیم تر شده.

اگر توانیم بیمارستان را به خانه بیاوریم و بتوانیم بیمار را به بیمارستان ببریم؛ دقیقاً چه باید بکنیم؟ سؤال خوبی که پاسخ خوبی ندارد! در این موقعیت، پرستار پیش خود می گوید که باید تیر را در تاریکی پرتاب کنیم، باید تنها شانس مان را امتحان کنیم.

کار نشد ندارد. پس درمان را شروع می کند. ساعتی از آغاز کارش که

می گذرد، تصمیم می گیرد پدر ترنج را در جریان کار قرار دهد، البته تا جایی که ممکن است با دیدن نیمه پر لیوانی که شکسته است.

بوق اول به دوم نمی رسد که صدای آشفته پدر در گوشش می پیچد. پرستار می گوید: «خواستم شما را در جریان بگذارم و بگویم که درمان دارد به خوبی پیش می رود. پدرتان پیش من امن است.» دروغ؟ خیر! تنها دادن دلخوشی ای نه چندان دروغ!

\*\*\*

/تهران - خانه/

تلفن که زنگ می خورد ترنج و پدرش هر دو به سمت گوشی می پرند. لبخند کم جانی صورت پدر را پر می کند. ترنج سرش را به سمت پدر خم می کند تا صدای آن طرف خط را بشنود. پدر لبخند دیگری می زند و قلب ترنج کمی آرام می گیرد.

پیش خودش فکر می کند که این هم گذشت. کم کم درخشندگی روز محو می شود و ستاره ها فرصت چشمک زدن پیدا می کنند. پدر در ایوان قدم می زند و ریه هایش را از هوای خنک و تازه پر می کند. ترنج از گوشه در صدای او را می شنود که زیر زمزمه می کند: «... و تکه تکه شدن، راز آن وجود متحدی بود که از حقیرترین ذره هایش آفتاب به دنیا آمد».

حال اما، قلب آن دو بیش از هر زمان دیگری در خانه پدر بزرگ می تپد.

.....

\* بندی از شعر «ایمان بیاوریم به آغاز فصل سرد» فروغ فرخزاد

... مجموعه داستان

## بی مقصد



مجموعه داستان «بی مقصد» نوشته آرزو اسلامی است که چاپ اول آن در سال ۱۳۹۸ توسط انتشارات حکمت کلمه منتشر و روانه بازار شد. این کتاب، مجموعه ای از یازده داستان است که شخصیت اصلی هشت داستان آن زن است.

ولی سه داستان دیگر، شخصیت های مرد را در مرکز خود دارند. ساختار این مجموعه به این صورت

است که نویسنده همه شخصیت های ده داستان دیگر را در داستان نخست مجموعه آورده است. خواننده باید بعد از مطالعه همه داستان ها برگردد و داستان اول را دوباره بخواند.

شخصیت های متعددی که سپس در داستان های بعدی یکایک معرفی می شوند در چند واگن قطار گردهم آمده اند و در به در دنبال روان شناس یا روان پزشک می گردند.

«بی مقصد» را می توان داستانی معنوی تلقی کرد. همه شخصیت هایی که با مشکلات روحی دست به گریانند، بی قرار و مضطرب، دنبال کسی می گردند که می تواند بر هر درد و تنگنایی مرهم و منجی باشد. این کتاب در ۱۶۲ صفحه منتشر شده و با قیمت ۳۲۵۰۰ تومان به فروش می رسد.



### ... پیشنهاد سر آشپز

## کباب زردک اصفهانی

زردک همان هویج ایرانی است که نسبت به هویج‌های فرنگی، رنگی روشن‌تر و مایل به زرد دارد. خواص زردک از خواص هویج متفاوت است و میزان کلسیم و فسفر بیشتری دارد. طبع زردک گرم است اما خوردن خام آن باعث نفخ می‌شود. اصفهانی‌ها با زردک، کباب یا شامی مخصوصی درست می‌کنند که در ادامه دستور تهیه آن را می‌خوانید.

### • مواد لازم:

گوشت چرخ شده ۲۵۰ گرم	زردک
۴ عدد متوسط	آرد نخودچی
به مقدار لازم	پیاز کوچک
۱ عدد	نمک، فلفل، زردچوبه
به میزان لازم	شکر
یک چهارم لیوان	آب
یک چهارم لیوان	زعفران
به مقدار لازم	پوره گوجه فرنگی
یک استکان	

### • طرز تهیه:

پیاز و زردک را رنده کرده و گوشت چرخ شده را همراه با نمک، زردچوبه به آن اضافه کنید و ورز دهید. آرد نخودچی را قاشق قاشق به مخلوط گوشت اضافه کرده و به ورز دادن ادامه دهید تا وقتی که مایه کباب به سفتی مناسب برسد.

از مایه گوشتی به اندازه یک گردو برداشته و در کف دستتان آن را حالت داده و در روغن داغ سرخ کنید. بد نیست بدانید که در شکل سنتی این غذا، کباب‌ها را به صورت بند انگشتی (اندازه بامیه) درست کرده و سرخ می‌کردند.

بعد از سرخ شدن کباب‌ها، دست به کار تهیه سس کباب زردک شوید. برای این کار، شکر و آب را مخلوط کرده و روی حرارت بگذارید تا شکر حل شود.

سس زعفران و پوره گوجه فرنگی را به آن اضافه کرده و اجازه دهید کمی بجوشد تا آب گوجه تبخیر شود. پوره گوجه فرنگی در دستور

### ... فست فود خانگی

## فلافل

این روزها که رستوران‌ها تعطیل هستند، بد نیست خودتان را به یک فست فود سالم خانگی دعوت کنید. فلافل غذایی است که به سادگی و با مواد اولیه ارزان تهیه می‌شود و می‌تواند فرزندان شما را سر ذوق آورد.

### • مواد لازم:

نخود	۳۰۰ گرم
پیاز	۱ عدد
برگ تازه جعفری	نصف استکان
سیب	۳ حبه
آرد نخودچی	۲ قاشق غذا خوری
فلفل سیاه	۱ قاشق چایخوری
زیره سبز	۱ قاشق چایخوری
تخم گشنیز	۱ قاشق چایخوری
نمک	به میزان لازم

### • طرز تهیه:

برای تهیه فلافل بهتر است از سه روز قبل نخود را خیس کنید اما اگر عجله دارید می‌توانید در آب نخود نمک بریزید تا در نصف روز نخود به کیفیت نسبی مورد نیاز برسد. نخود را به همراه پیاز و سیب و ادویه و جعفری داخل مخلوط کن یا غذاساز بریزید.

اگر چنین دستگاهی در دسترس‌تان نبود، می‌توانید همه مواد را با هم در چرخ گوشت ریخته و ورز دهید. سپس آرد را اضافه کنید و مواد را خوب ورز دهید. بعد به میزان دلخواه از مواد برداشته و در دستتان شکل دهید و در تابه‌ای عمیق با روغن فراوان سرخ کنید.



### نکات:

اصفهانی‌ها این غذا را شیرین می‌خورند اما اگر مایل هستید کباب مزه‌ای ملس داشته باشد، می‌توانید ۲ قاشق غذاخوری سرکه یا آبغوره به این ترکیب اضافه کنید. در صورتی که مایه کباب قوام پیدا نکرد می‌توانید یک تخم مرغ به مایه کباب اضافه کنید. این غذا با نان یا برنج سرو می‌شود.

سنتی این غذا وجود نداشته و بعدها به سس اضافه شده است. بنابراین می‌توانید آن را از دستور حذف کنید تا سس شما بیشتر شبیه به یک شهد زعفرانی باشد. وقتی سس آماده شد، کباب‌های سرخ شده را کف تابه چیده و سس را روی کباب‌ها بریزید، سپس روی حرارت کم به مدت ۳۰ الی ۴۵ دقیقه قرار داده تا سس به خورد کباب‌ها برود، سپس در ظرف مورد نظر چیده و سرو نمایید.

### ... دنیای شیرین

## کیک لیوانی در مایکروفر

در این روزهای بهاری هیچ چیز به اندازه پختن یک خانگی برای عصرانه خانوادگی لذت بخش نیست. این کیک ساده و سالم را که با کمترین مواد اولیه و کمترین ظرف کثیف تهیه می‌شود، در مایکروفر بپزید و از طعم آن لذت ببرید.

### • مواد لازم:

آرد	۴ قاشق غذاخوری
شکر	۴ قاشق غذاخوری
پودر کاکائو	۲ قاشق غذاخوری
تخم مرغ	۱ عدد
شیر	۳ قاشق غذاخوری
روغن	۳ قاشق غذاخوری
بیکنینگ پودر	۱ قاشق چایخوری

### • طرز تهیه:

آرد، شکر، بیکنینگ پودر و پودر کاکائو را در لیوان سرامیکی با هم مخلوط کنید. تخم مرغ را به مواد اضافه کرده و با قاشق هم بزنید. حالا شیر و روغن را هم به مواد اضافه کرده و هم بزنید تا زمانی که مواد خوب با هم مخلوط شوند. لیوان را به مدت ۳ دقیقه با حرارت ۱۰۰۰ وات در مایکروفر بگذارید تا زمانی که کیک پف کند و از لیوان بیرون بزند. کیک را بعد از کمی سرد شدن، با قاشق از لیوان خارج کرده و میل کنید.





## خطرهای فشار خون پایین

غدد هم باعث کم فشاری می شوند. سرگیجه، سبکی سر و غش شایع ترین علائم فشار خون بیش از حد پایین هستند. همچنین، برخی افراد با احساس خستگی مواجه می شوند.

فشار خون پایین می تواند موجب حالت تهوع، تشنگی غیر معمول، ناتوانی در تمرکز، تاری دید، سردی و رنگ پریدگی پوست، تنفس سریع و افسردگی هم بشود.

اما مهم تر از همه، خطر اصلی ناشی از فشار خون پایین این است که نیروی کافی در رگ های خونی برای به جریان افتادن خون و در نتیجه اکسیژن، به ویژه به سمت مغز وجود ندارد.

همچنین فشار خون به شدت پایین می تواند به واسطه کمبود اکسیژن به قلب آسیب برساند و فرد را در معرض حمله قلبی قرار دهد. فشار خون بسیار پایین با افزایش احتمال آنژین، یا سینه درد، در افراد مبتلا به بیماری مزمن عروق کرونر قلب مرتبط بوده است.

خون پایین تری بر خورد دارند. همچنین کم آبی بدن، عفونت، کم خونی، واکنش آلرژیک شدید، برخی شرایط عصبی، نارسایی قلبی و اختلالات



وقتی پای بیماری های مرتبط با فشار خون به میان می آید، معمولاً فشار خون بالا مطرح است اما برخی افراد به دلیل داشتن فشار خون پایین دچار عوارض و نشانه هایی می شوند که سلامت آنها را تهدید می کند.

فشار خون شامل دو خوانش می شود که عبارتند از سیستولیک (عدد بالا) که فشار خون در سرخ رگ ها با هر ضربان قلب را اندازه گیری می کند و دیاستولیک (عدد پایین) که فشار خون در سرخ رگ ها هنگام استراحت قلب بین دو ضربان را اندازه گیری می کند.

فشار خون عادی به میزان کمتر از ۱۲ و ۸ گفته می شود و فشار خون پایین به مقادیر کمتر از ۹ روی ۶ فشار خون پایین هر زمان که موجب بروز علائمی شود که بیش از چند ثانیه ادامه دارند، خطرناک در نظر گرفته می شود.

افراد لاغر و آنهایی که از نظر بدنی بسیار فعال هستند فشار خون پایین تری دارند و زنان در مرحله پیش از یائسگی هم معمولاً از فشار

## پیشگیری از کرونا در محل کار



بعد از یک تعطیلی طولانی ناشی از شیوع ویروس کرونا، فعالیت بسیاری از کسب و کارها آغاز شده و لازم است برای در امان ماندن از بیماری برخی اصول بهداشتی را در محل کار رعایت کنید:

بعد از ورود به محیط کار از تماس مستقیم دست با آسانسور، صفحه کامپیوتر، موس یا حتی دستگاه های در اتاق ها اجتناب کنید.

هر روز صبح میز کار خود را با اسپری ضد عفونی کننده سطوح یا الکل تمیز کنید.

دستمال تمیز کردن هر میز باید از میز دیگر جدا باشد و از دستمال مشترک استفاده نکنید.

غذای خود را در سالن غذاخوری یا رستوران محل کار صرف نکرده و در این سالن ها اجتماع نکنید.

از خوردن غذاهای سرد اجتناب کرده و سعی کنید از قاشق و چنگال، لیوان و نمکدان شخصی در محیط کارتان استفاده کنید.

اگر با وسایل نقلیه عمومی به محل کار می روید، محلول ضد عفونی کننده سطوح و پارچه همراه خود داشته باشید و بعد از رسیدن به محل کار بلافاصله آن را روی کیف و لباس هایتان اسپری کنید. در و پنجره ها را در ساعاتی از روز برای تهویه طبیعی ساختمان ها باز بگذارید.

استفاده از سطوح زباله پدالی در تمام محیط های کاری اجباری است.

استفاده از صابون جامد در داخل سرویس های بهداشتی، غیر بهداشتی است و باید به جای آن مایع دستشویی به تعداد کافی وجود داشته باشد.

## مراقبت از پوست در مقابل شستشوی زیاد

نرم کننده هایی استفاده کنیم که پایه ای از اسیرین، اوره و سرامیدها هستند و می توانند مواد اصلی پوست را به آن رسانده و پوست را برای مدتی طولانی تر مرطوب نگه دارند.

هر نوع روغنی که بتواند نرم کننده یا مرطوب کننده باشد برای پوست آسیب دیده دست های شما مناسب است. بنابراین اگر به کرم های بهداشتی و آرایشی دسترسی ندارید، از روغن زیتون، روغن کنجد، وازلین یا روغن بادام استفاده کنید. بد نیست بدانید اگر مایه که به دلیل مواد خارجی ایجاد می شود، بیشتر یک وضعیت پوستی گذرا است و بیماری پوستی محسوب نمی شود و اگر از مواد مرطوب کننده و نرم کننده بر روی پوست استفاده شود، اگر مایه هم رفع می شود.

این روزها که به خاطر شیوع کرونا مجبور به شستشوی مکرر دست ها و استفاده از مواد شوینده و ضد عفونی کننده هستیم، پوست دست خیلی ها دچار خشکی، زخم و اگزما شده است.

شوینده ها چربی و رطوبت طبیعی پوست را از بین می برند و به این ترتیب، یک لایه محافظ از روی پوست ما کم می شود. با از بین رفتن این لایه، پوست نسبت به عواملی که پیش از این نسبت به آن ها حساسیت نداشته هم دچار حساسیت می شود و شاهد قرمزی، خارش، پوسته ریزی و التهاب پوست خود خواهیم بود که به آن اگزما می گویند. برای جلوگیری از ایجاد این اگزما باید به دفعات متعدد در طول روز از مرطوب کننده ها و نرم کننده های پوستی استفاده کنیم. ترجیحاً هم از



## ویتامین B۶؛ رمز سلامتی شما!

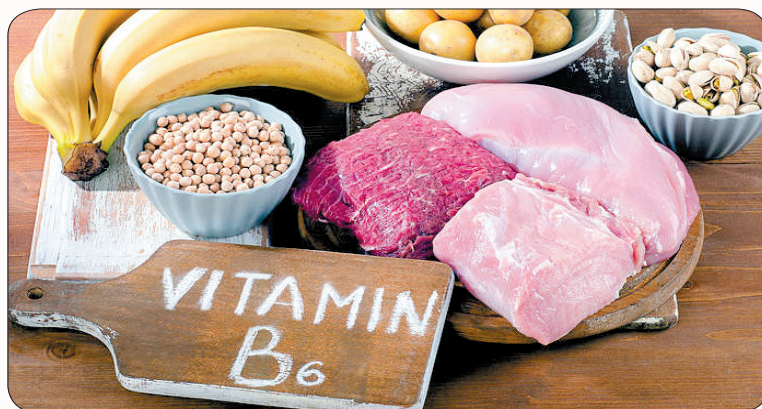
اندازه ۲۵ تا ۳۰ درصد کاهش می یابد. در منابع گیاهی پخته شده نیز فعالیت ویتامین B۶ تقریباً ۴۰ درصد کاهش می یابد که البته در نهایت همه چیز بستگی به شیوه پخت دارد. بهترین منابع غذایی ویتامین B۶ عبارتند از: سینه مرغ و بوقلمون، جگر، ماهی، سیوس برنج، تخم آفتابگردان و دانه کنجد.

بیشتر افراد بزرگسال به ۱٫۳ میلی گرم ویتامین B۶ در روز نیاز دارند اما با بالا رفتن سن این میزان افزایش می یابد و به ۱٫۷ میلی گرم در روز برای آقایان و ۱٫۵ میلی گرم در روز برای خانم ها می رسد.

بد نیست بدانید که مصرف بیش از حد B۶ که عموماً از طریق مصرف مکمل ها اتفاق می افتد، می تواند منجر به آسیب عصبی شود. و یک مطالعه جدید نشان می دهد مصرف بیش از حد B۶ و B۱۲ موجب افزایش خطر ابتلا به سرطان ریه در مردان، به خصوص کسانی که سیگاری بودند، می شود.

پختن باعث می شود ویتامین B۶ با پروتئین موجود در غذا جفت شده و بخشی از این ویتامین از بین برود. در غذاهای پخته شده حیوانی، فعالیت B۶ به

گیاهی و حیوانی به بدن می رسد. بدن ما به فرم حیوانی ویتامین B۶ نیاز دارد. فرم گیاهی این ویتامین در کبد به فرم حیوانی آن تبدیل می شود.



ویتامین B۶ یکی از ویتامین های مهم بدن ما است که اجازه می دهد در فعالیت های پر شدت، بدن انرژی لازم را به دست بیاورد و در عین حال سطح قند خون ثابت بماند. این ویتامین به تشکیل هموگلوبین کمک می کند. هموگلوبین پروتئینی است که اکسیژن خون را حمل می کند و جلوی کم خونی را می گیرد. این فرایند برای حفظ عملکرد خوب در فعالیت های هوازی در سطح بالا اهمیت دارد. همچنین معروف است که ویتامین B۶ کمک می کند بدن از عوامل آلرژی زا و علائم ناشی از آن خلاص شود. ویتامین B۶ می تواند جلوی تشکیل سنگ های کلیه را بگیرد. این ویتامین همچنین برای رشد مغز کودکان و عملکرد بهتر برای افراد در تمامی سنین مورد نیاز است. ویتامین B۶ به بدن کمک می کند که ملاتونین را ترشح کند، که در تنظیم ساعت خواب شما بسیار موثر است. این ویتامین به دو صورت از طریق مواد غذایی



## تأثیر خانه نشینی بر سلامت روان

● عطیه میرزا امیری  
کارشناس ارشد روانشناسی



فهرستی تهیه کنید از همه کارهایی که قصد دارید در ادامه روز انجام دهید. با این راهکار، احساس خواهید کرد که اوضاع مثل قبل عادی و معمولی است و فکر اینکه بهر هوری تان کاهش پیدا کرده است، حس عذاب و چنان به شما نخواهد داد.

### ۳- اعتدال را رعایت کنید

برای ساعت‌هایی که در طول روز صرف کار کردن می‌کنید، محدودیت‌هایی در نظر بگیرید و به آنها پایبند باشید. ممکن است برای فرار از ملال روزمرگی به کار زیاد رو بیاورید و بیش از حد خسته شوید. در این صورت کنترل اوضاع از دستتان خارج می‌شود و حال روحی‌تان بهم می‌ریزد. زمانی را هم برای استراحت کردن باقی بگذارید.

### ۴- وارد جنگ رسانه‌ای نشوید

با پیگیری منابع خبری رسمی از آخرین اخبار و اطلاعات راجع به بیماری‌ها مطلع شوید؛ اما مراقب باشید کنترل اوضاع از دستتان خارج نشود و طوری نباشد که چشمتان مدام به کانال‌های تلویزیونی و اخبار شبکه‌های اجتماعی باشد؛ برای کنترل این وضعیت می‌توانید ساعت خاصی را برای دیدن اخبار در نظر بگیرید و بعد از آن، دیگر پیگیر اخبار و اطلاعات نباشید.

### ۵- معاشرت‌هایتان را حفظ کنید

اگر تا دیروز مخالف فضای مجازی بودید و خودتان را در مقابل آن حفظ می‌کردید، این روزها بهترین استفاده را از آن ببرید و سعی کنید ارتباط با دیگران را قطع نکنید.

به شیوه‌های مختلف اعم از تماس تصویری، ارسال پیام در شبکه‌های اجتماعی و تلفن زدن ارتباط خود را با دوستان، همکاران و اعضای خانواده حفظ کنید و حتی با دوستان و اطرافیان خود فعالیت‌های مشترکی انجام دهید. مثل خواندن یک کتاب مشترک، دیدن یک فیلم به خصوص ...

«ما انسان‌ها اساساً موجوداتی اجتماعی هستیم. ماندن طولانی مدت در قرنطینه یا دوری از اجتماع (بدون آنکه روش یا راهکاری برای پر کردن خلأ دوری یا قرنطینه در نظر گرفته شود)، وضعیت اضطراب و افسردگی را وخیم‌تر می‌کند و سبب آن می‌شود که افراد احساس درماندگی کنند.

شاید بزرگترین نکته خانه‌نشینی اجباری این باشد که ما می‌فهمیم تنها کسی که مسئول محافظت از ماست، خود ما هستیم. پس این ما هستیم که باید مسئول سلامت روانمان در دوران خانه‌نشینی باشیم و هر اقدامی که از دستان برمی‌آید، در دستور کار قرار دهیم. به هر دلیلی خانه نشینی اجباری ممکن است تا هفته‌ها ادامه پیدا کند و در چنین اوضاعی، احتمال دارد وضعیت روانی ما تحت تأثیر قرار گیرد.

در ادامه، از مهم‌ترین و بهترین راهکارهایی خواهیم گفت که برای محافظت از سلامت روان در دوران قرنطینه مفید و کارآمد است.

### ۱- روح سالم در بدن سالم است

خیلی از ما، به محض اینکه دچار افسردگی و حوصله سر رفتن می‌شویم به یخچال پناه می‌بریم. انگار تنها کاری که به ما در این شرایط امنیت خاطر می‌دهد و باعث می‌شود تا حدودی شرایط را هضم کنیم و با آن سازگار شویم، خوردن است.

برای همین ممکن است دچار اضافه وزن و بی‌حالی بعد از خوردن شویم و از آنجایی که ساعات خوابمان هم بهم ریخته، دلیل دیگری است که جسم خود را دچار تنش کنیم. در این روزها سعی کنید غذای سالم بخورید، به اندازه کافی بخوابید و روزانه ورزش کنید. لازم نیست ورزش‌های سنگین انجام دهید. همین که چند دراز نشست بزنید شما را از مضمرات کم تحرکی نجات می‌دهد.

### ۲- برنامه روزانه داشته باشید

این روزها بهترین فرصت برای انجام دادم کارهایی‌ست که مدت‌ها قبل انجام‌شان را به تأخیر می‌انداختید. همچنین برای بهر هوری بهتر از روزتان، می‌توانید هر روز صبح، بعد از آنکه برای شروع روز آماده شدید،

این روزها بیشترین کلماتی که می‌شنویم و می‌خوانیم کلماتی است که حول محور قرنطینه و خانه‌نشینی و کرونا می‌چرخد. فرقی نمی‌کند کجا زندگی می‌کنیم؛ ماندن در خانه و رعایت اقدامات احتیاطی جزو ملزومات زندگی همه مردم جهان شده است. حالا بعد از گذشت دو ماه تا حدودی به شرایط عادت کرده‌ایم اما دچار ملال خاصی شده‌ایم که قبلاً کمتر تجربه‌اش کرده بودیم. اوایل امید به بهبود سریع شرایط داشتیم اما الان هرچه بیشتر پیش می‌رود بیشتر مردم می‌شنویم که ویروس تا چند ماه و چند فصل دیگر مهمان ما است و این سبک زندگی عجیب و غیرعادی ادامه خواهد داشت. در این میان موضوع مهمی هست که نباید از آن غافل شویم: محافظت از سلامت روان در دوران مقابله با کرونا.

همان قدر که این روزها به جسممان اهمیت می‌دهیم و نمی‌گذاریم ویروس به بدنمان نفوذ کند، باید حواسمان به روح و روانمان هم باشد. در این مطلب، توضیحات بیشتری درباره اهمیت حفظ سلامت روان در عصر کرونا در اختیار تان خواهیم گذاشت و از راهکارهایی خواهیم گفت که برای محافظت از سلامت روان در دوران خانه‌نشینی مفید و کارآمد است.

### سلامت روان در دوران خانه‌نشینی

ماندن در خانه ممکن است تأثیر زیادی بر سلامت روان ما داشته باشد. زندگی با استرس و در مدار تکرار، احتمال بروز گستره‌ای از اختلالات روانی از خشم، اضطراب و اختلال‌های مرتبط با خواب گرفته تا افسردگی و استرس پس از سانحه (PTSD) را به دنبال خود دارد. به غیر از این عوامل استرس‌زای دیگری در این دوران وجود دارد که ممکن است سلامت روان را به کلی بهم بریزد.

عوامل استرس‌زای مرتبط با دوران قرنطینه نظیر ترس از سرایت ویروس و عفونت، ترس از بیماری، سرخوردگی، ملالت، دسترسی نداشتن به میزان کافی از مایحتاج روزانه، بی‌اطلاعی، ضرر مالی و نگرانی از بدنام شدن و طرد شدن به دلیل ابتلا به این ویروس.

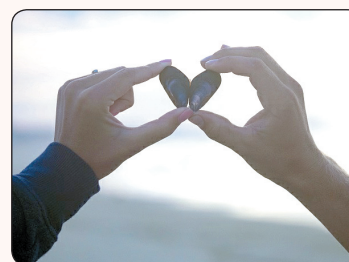
پروفسور ایان هیکی از مرکز مغز و اعصاب دانشگاه سیدنی می‌گوید:

### ... توصیه عاشقانه

#### باهم؛ نه چسبیده به هم

بعد از ازدواج بسیاری از زوجها دچار یک اشتباه اساسی می‌شوند؛ آنها فکر می‌کنند اگر همسرشان فقط با او وقت بگذراند، عشق و خوشبختی شان به اوج می‌رسد و هیچ نیازی به هیچ کس دیگر از خانواده گرفته تا دوست و آشنا نخواهند داشت.

اما واقعیت این است که چسبندگی همیشه نتیجه عکس دارد و فاصله کم شما با همسرتان،



فضای نفس کشیدن و استقلال فردی تان را می‌گیرد و بزودی باعث دلزدگی می‌شود. همیشه زنان و مردانی که مستقل هستند و به موقع به کارهایشان می‌پردازند و گاهی اوقات با دوستانشان خوش گذرانی هم می‌کنند، هم برای همسرشان جذابیت بیشتری دارند و هم از انرژی روانی بیشتری برای زندگی مشترکشان برخوردارند.

اگر بخواهید استقلال و آزادی عمل همسر تان را از او بگیرید، رابطه‌تان خیلی زود سرد می‌شود و او از بودن در کنار شما گریزان خواهد شد. داشتن سرگرمی، تفریح و برخی کارهای دیگر، باعث می‌شود تا هنگامی که در منزل در کنار شما است احساس راحتی و آرامش بیشتری کند و در عین حال، باید زمانی را هم برای خلوت کردن او یا وقت گذراندن با سرگرمی‌های قدیمی اش ایجاد کنید.

### ... یافته‌های روانشناسی

#### زنان سحر خیز کمتر افسرده می‌شوند

معمولاً افراد از لحاظ الگوی خواب به دو دسته تقسیم می‌شوند؛ افرادی که صبح‌های زود از خواب بیدار می‌شوند و شب‌ها زود می‌خوابند و افرادی که صبح‌ها تا دیر وقت می‌خوابند و شب‌ها هم تا دیر وقت بیدار می‌مانند. حالا محققان آمریکایی می‌گویند



زنانی که صبح‌ها زود از خواب بیدار می‌شوند، در مقایسه با زنانی که دوست دارند تا دیر وقت بخوابند، کمتر در معرض احتمال ابتلا به افسردگی هستند. آنها دریافت‌اند قرار گرفتن در معرض نور صبحگاهی خطر ابتلا به افسردگی را ۱۲ تا ۲۷ درصد کاهش می‌دهد. در این مطالعه بیش از ۳۲ هزار زن با متوسط سن ۵۵ سال مورد بررسی قرار گرفتند و مشخص شد افرادی که تمایل به دیر بیدار شدن دارند، با سحرخیزی و قرار گرفتن در معرض نور صبحگاهی، می‌توانند خطر ابتلای خود را به افسردگی کاهش دهند.

از سوی دیگر، محققان می‌گویند افرادی که شب‌ها تا دیر وقت بیدار می‌مانند، بیشتر احتمال دارد که تنها زندگی کنند، سیگاری باشند و الگوهای خواب منقطع داشته باشند، مواردی که همگی خطر ابتلا به افسردگی را افزایش می‌دهند.



## ● عطیه میرزا امیری

کارشناس ارشد روانشناسی

## نقش پدران در تربیت فرزندان

## بهشت زیر پای پدران هم هست



هر دو به یک اندازه درگیر زندگی آنها باشند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که به مرور زمان بین پدری که جدا از زندگی می‌کند با فرزند فاصله می‌افتد، حتی اگر قبل از جدایی رابطه صمیمانه‌ای بین آنها وجود داشته. چنین پدرانی باید نقش فعال خودشان را در زندگی فرزند حفظ کنند، در تصمیمات مهم مربوط به کودک مشارکت داشته باشند و خودشان را از جریان زندگی روزمره کودک دور نکنند و به او نشان دهند که همچنان همدل و هوادار او هستند.

## ۳) برقراری تعادل بین شغل و زندگی خانوادگی

این مساله دشوار و شاید حتی غیرممکن است که مردی با فشارهای شدید کاری از حضور عاطفی و جسمی در کنار فرزندانش داشته باشد. حل این تضاد برای مردان کار ساده‌ای نیست. متأسفانه شرایط اقتصادی امروز جامعه ما به شکلی است که پدرها مجبور به کار زیاد برای تأمین معاش خانواده هستند اما مردانی هم هستند که برای دستاورد مالی بیشتر یا تفریح شغلی، وقت کافی برای خانواده اختصاص نمی‌دهند. هر چند وقت یک بار به شغل‌تان نگاه کنید و ببینید آیا اولویت‌ها برتر زندگی‌تان را تحت شعاع قرار داده است یا خیر.

اگر شما جزء پدرانی هستید که باوجود تمام خستگی‌های اقتصادی و اجتماعی باز هم از وظیفه پدری خود دور نمی‌شوید به شما تبریک می‌گویم. بهشت زیرپای شما هم هست.

می‌کنند و یا با دخالت زیاد در بازی کودک، اجازه نمی‌دهند او خودش تجربه کسب کند، باعث آسیب روانی به فرزند خود می‌شوند. در بازی باید لذت کودک در نظر گرفته شود نه لذت خودمان. بنابراین اولویت اول با کودک است. بازی نباید آموزشی یا دستوری باشد. باید سراسر لذت باشد.

## تقویت رابطه پدر و فرزندی

## ۱) پدر فعال

پدرانی که اندکی پس از تولد نوزاد، در انجام کارهای مربوط به مراقبت از نوزاد مشارکت می‌کنند و تمام بار تربیت و مراقبت از کودک را بر دوش مادر نمی‌گذارند، فرصت بیشتری برای ارتباط با کودک دارند. نوزاد در ضمن آن که با چهره، صدا، آهنگ قدم‌ها، بو و شیوه در آغوش گرفتن پدر آشنا می‌شود، یاد می‌گیرد که حضور پدر را نیز علاوه بر مادر به راحتی و امنیت ربط دهد. این امر در دلبستگی امن کودک هم تأثیر به سزایی دارد.

## ۲) رابطه با همسر، رابطه با فرزند را خراب نکند

درست است که رابطه زناشویی به کیفیت فرزندپروری ربط دارد اما صرف نظر از این که زن و شوهر هنوز به زندگی مشترکشان ادامه می‌دهند یا از هم جدا شده‌اند، بهترین وضعیت برای بچه‌ها این است که پدر و مادر

این روزها که به خاطر شیوع ویروس کرونا اعضای خانواده مجبور به خانه‌نشینی هستند، نقش پدر بیش از گذشته در امور خانواده و رابطه با همسر و فرزندان به چشم می‌آید. کم شدن ساعات حضور در بیرون از خانه، فرصت خوبی برای به دوش کشیدن بخشی از تربیت فرزندان برای پدرها فراهم کرده و آنها می‌توانند با شیوه‌های رفتاری خود بر شخصیت فرزندشان تأثیری بگذارند که مادرها نمی‌توانند.

برای نمونه پژوهش‌ها نشان می‌دهد پسرهایی که پدرشان در زندگی‌شان حضور ندارد، در آینده در یافتن تعادل بین قاطعیت مردانه و خویشتن‌داری دچار مشکل می‌شوند. حضور مثبت پدر می‌تواند در زندگی تحصیلی و موفقیت شغلی دختر هم عامل مهمی باشد. دخترانی که پدرانشان در زندگی آنها حضور دارند، کمتر از بقیه هم‌سالانشان در سنین پایین به رفتارهای پرخطر روی می‌آورند. پژوهش بلندمدتی که در دهه‌های قبل آغاز شد، نشان می‌دهد بچه‌هایی که پدرانشان، در پنج سالگی آنها حضور داشتند، در بزرگسالی با محبت‌تر و همدل‌تر از کسانی شدند که پدرانشان غایب بودند. چراکه در مبحث شکل‌گیری دلبستگی در کودکان؛ که بحثی مهم و حیاتی برای زیست آنها در سال‌های بالاتر است، پدر هم‌پای مادر در آن نقشی کلیدی را ایفا می‌کند.

## تربیت فرزند از طریق بازی

پدران دستیار مادران در تربیت کودک نیستند. نقش آنها کاملاً جداگانه و مکمل نقش مادر است. فقدان نشان به‌خوبی و روشنی توسط کودک حس و دیده می‌شود. پژوهش در زمینه رشد کودکان به ما می‌گوید که نقش پدر از همان ابتدای تولد کودک مؤثر است. برای نمونه نوزادان پسر ۵ ماهه‌ای که زیاد با پدرشان تماس دارند، در کنار افراد بیگانه کمتر احساس غریبی می‌کنند. پژوهش دیگری نشان داد که بچه‌های یک ساله‌ای که رابطه بیشتری با پدرشان دارند، هنگامی که با فرد غریبه‌ای تنها بودند کمتر گریه می‌کردند.

جنس ارتباط‌گیری پدران با فرزندانشان با ارتباط مادر و فرزند فرق دارد. آنها بیشترین وقتشان را صرف بازی کردن با کودکان می‌کنند و بیشتر بازی‌هایی انجام می‌دهند که هیجان و تحرک بیشتری می‌طلبد. مثل پدری که ادای یک دایناسور ترسناک را در می‌آورد و کودک نوپایش را دنبال می‌کند یا پدری که کودکش را به آسمان می‌اندازد و او را در هوا می‌گیرد. چنین بازی‌هایی به کودک این امکان را می‌دهد تا لذت و هیجان کمی ترسیدن را تجربه کند و در عین حال مطمئن شود که پدرش مراقب اوست و نمی‌گذارد آسیبی به او برسد.

البته در مورد نحوه بازی پدر با کودک نیز نکته بسیار مهمی وجود دارد. فرزندی از بازی با پدر سود و لذت می‌برد که پدرشان در حین بازی، موفقیت‌های آنها را تشویق کند و به جای دخالت و کنترل کردن بازی کودک فقط به اندازه‌ای که لازم است کودک را راهنمایی کند تا خودش مسیر بازی را پیدا کند.

پدرانی که در حین بازی کردن، فرزندشان را تحقیر یا تمسخر

## ... بچه‌ها و یافته‌ها

## خواب کافی

## ضامن سلامت کودک

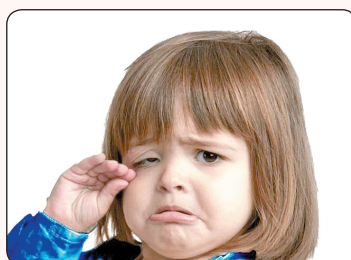


مطالعات محققان انگلیسی نشان می‌دهد، مدت زمان خواب در سلامت روانی کودکان بسیار مؤثر است. این مطالعه با بررسی ۱۱ هزار کودک ۹ تا ۱۱ ساله انجام شد و نشان داد افسردگی، اضطراب، رفتارهای تکانشی و عملکرد ضعیف شناختی کودکان تحت تأثیر میزان خواب آنها است. خواب با ساماندهی مدارهای

مغزی و سلول‌های عصبی، بسیاری از فرآیندهای شناختی و روانی را پشتیبانی می‌کند. این مطالعه نشان می‌دهد نمرات عملکرد شناختی کودکانی که کمتر از ۷ ساعت می‌خوابند، نسبت به کودکانی که ۹ تا ۱۱ ساعت می‌خوابند، ۷۸ درصد پایین‌تر است. خوابیدن همچنین تعداد سلول‌های مغز و قدرت استدلال و تفکر را افزایش می‌دهد. از سوی دیگر، محققان دریافتند حجم مغز کودکانی که مدت زمان کافی نمی‌خوابند، در برخی نواحی کمتر از کودکانی است که خواب کافی دارند. سیستم پاک‌سازی مغز که مهمترین وظیفه آن خارج کردن مواد زائد از این بافت حیاتی است، در زمان خواب بیشترین میزان فعالیت را دارد. در این سیستم مایع خاصی بین رگ‌های مغزی جریان دارد که ترکیبات پروتئینی مضر را از بافت مغز جدا می‌کند. محققان معتقدند هنگام خواب، فضای بیشتری برای عبور این مایع فراهم است.

## ... اشتباه‌های رایج

## روش‌های ساده برای مواجهه با بدخلقی کودک



دنیا را هم بگردید نمی‌توانید کودکی را پیدا کنید که نق نزند، بدخلقی نکند و گاهی بی دلیل زمین و آسمان را به هم ندوزد! وقتی کودک از کوره در می‌رود و بدخلقی می‌کند، والدین اغلب سعی می‌کنند با دلیل و منطق یا او حرف بزنند و با تکرار جملاتی از قبیل «آرام باش»، «بدخلقی نکن» و... او را ساکت

کنند. اما بهتر است بدانید که این روش‌ها بی فایده است و با هر دعوت شما به آرامش، کودک بدخلقی‌تر و عصبی‌تر می‌شود. در صورتی که بداخلاقی کودک به اوج برسد، شما امکان کنترل و آرام کردن آن را از دست می‌دهید چون کودک صدای شما را نمی‌شنود. راه حل بسیار ساده است! امکان کنترل بدخلقی کودک در صورتی وجود دارد که یا حواس او را پرت کنید و یا با پیش‌بینی امکان بدخلقی کودک، از وقوع آن جلوگیری کنید. شایع‌ترین علل بدخلقی کودک گرسنگی، گرما، خستگی، خواب‌آلودگی و کسالت هستند. اول این عوامل را برطرف کنید و بعد ببینید چطور فرزندتان دوباره همان بچه آرام و خوش اخلاق و سر به راه می‌شود!



قَاب امروز

[www.iranianshistoryonthistday.com](http://www.iranianshistoryonthistday.com)

اعتراض هزاران کارگر هندی به تمدید مدت قرنطینه / مهر

## سرایه

## عنصری

یٰۤاَیُّهَا الَّذِیْنَ اٰمَنُوْا لَا تَتَّبِعُوْا فِیْ اَمْوَالِكُمْ سَبِيْلًا یَّضِلُّ عَنْهَا سَبِيْلُ الْاَعْمٰی

ارسطو

جدول شرح در متن ۵۲۲۶

غلامحسین باغبان

[illegible]

## سودو کو

2713

1	1		5		9	6	2	
	2	4			3	5		
			9	4			6	
7								1
	4			6	7			
		5	4			2	9	
	9	7	2		6		3	8

۲	۳	۱	۶	۹	۴	۵	۷	۸
۵	۷	۸	۲	۳	۱	۶	۹	۴
۶	۹	۴	۵	۷	۸	۲	۳	۱
۱	۲	۳	۴	۸	۶	۹	۵	۷
۹	۶	۵	۱	۲	۷	۴	۸	۳
۴	۸	۷	۳	۵	۹	۱	۲	۶
۷	۱	۲	۹	۴	۳	۸	۶	۵
۳	۵	۶	۸	۱	۲	۷	۴	۹
۸	۴	۹	۷	۶	۵	۳	۱	۲

حل ۲۷۱۲

## چهل سال پیش در همین روز

در اعلامیه شورای انقلاب درباره حوادث اخیر دانشگاه‌ها به گروه‌های سیاسی دانشجویی ۳ روز فرصت داده شده است تا دفتر خود را از این مراکز برچینند. در بخشی از اعلامیه شورای انقلاب آمده است:

تبریز- صبح دیروز دکتر باروقی رئیس دانشگاه تبریز، در زمینه نتیجه جلسه شورای دانشگاه مذکور که در پی اشغال ساختمان مرکزی دانشگاه تشکیل شد، به خبرنگار اطلاعات در تبریز اظهار داشت: با اینکه اعضای شورای دانشگاه طبق اطلاعیه قبلی، به جلسه مورد نظر حضور یافتند، معالک دانشجویان متحصن اعلامیه دادند که مقامات و شورای دانشگاه را بر سمیت نمی شناسند. وی افزود: متحصنین بیش از ۲۵۰ تا ۳۰۰ نفر نیستند و این عده هم نمی توانند سرنوشته ۱۲ هزار دانشجوی دانشگاه تبریز را نادیده بگیرند، دانشگاه تبریز نیز نمی تواند تابع احساسات ا.م. عده معدود باشد.